

NATURHEILPRAXIS
SEBASTIAN GRAF

Schützenstr. 1 | D-78462 Konstanz
Telefon: +49 (0) 7531 - 38 52 78
Mobil: +49 (0) 179 - 1 35 11 15
E-Mail: info@graf-praxis.de
Internet: www.graf-praxis.de

Angst auflösen in 12 Schritten

(aus dem im März 2007 erschienenen Buch „ das Seelenhaus“ von Dr. Peter Reiter)

0) Angst fühlen und
Nehmen Sie die Angst, die Sie auflösen wollen, und fühlen Sie sie so stark wie möglich. Wenn Sie es momentan nicht so gut fühlen können, dann versetzen Sie sich nochmals in die Situation, in der Sie die Angst das letzte Mal gespürt haben. Schließen Sie dabei die Augen.
1) **Angst** skalieren auf einer „subjektiven Werteskala“ 1-10 Punkte

2) Angst im Körper lokalisieren
Spüren Sie nun in ihren Körper hinein, wo die Angst sitzt, also an welcher oder welchen Stellen sie sich im ihrem System bemerkbar macht, und richten Sie darauf nun alle ihre Aufmerksamkeit, so dass Sie wirklich deutlich und auch körperlich gefühlt wird.

3) Angst nach außen projizieren
Werfen Sie nun bewusst diese Angst in den mentalen Raum vor sich, so wie ein Diaprojektor oder Filmprojektor ein Dia oder Filmbild nach draußen auf die Leinwand wirft.
Stellen Sie sich also mit bewusster Absicht vor, wie die Angst nach draußen in den (mentalen, nicht physikalischen) Raum vor ihnen projiziert wird und dort im Raum erscheint.

4) Form der Angst definieren
Schauen Sie diese nach draußen projizierte Angst an und beantworten sich folgende Fragen:
a) Welche Farbe hat sie ?
b) Wie groß ist sie in Meter oder Zentimeter ungefähr ?
c) Welche Form und Substanz hat sie ? (rund, eckig, luftig, felsig, schwammig usw.)
Nehmen Sie damit die Angst so konkret wie möglich wahr, denn Ängste hausen am besten im Unbewussten und werden schon geschwächt, wenn sie bewusst angeschaut werden.

5) Entscheidung
Entscheiden Sie sich nun mit aller Kraft und absolutem Willen, vor dieser Angst nicht mehr wegzulaufen, sich nicht mehr von ihr bestimmten zu lassen oder sie zu fürchten, sondern sie jetzt ein für alle Mal aufzulösen. Ziehen Sie gegen sie ins Feld wie Siegfried gegen den Drachen, und genauso fühlt es sich meistens an. Aber nicht verzagen, gehen Sie einfach hier weiter und Sie werden siegen.

6) Hilfsmittel anfordern
Dies ist ein optionaler Schritt, den Sie tun können oder auch nicht, aber er macht es ihnen leichter. Bitten Sie einfach den Himmel, den Geist, ihr höheres Selbst, ihnen jetzt beizustehen, zu helfen und ihnen ein Hilfsmittel wie eine Waffe, Talisman oder was auch immer zu schenken. Was auch immer kommt, nehmen Sie es *dankbar* an, auch wenn Sie jetzt noch nicht wissen sollten, wozu es gut ist.

7) In die Angst hineingehen
Statt wie bisher vor der Angst zu fliehen, gehen Sie nun mental direkt in die vor ihnen im Raum liegende Form hinein, unabhängig davon, wie groß sie ist, ob nur wenige Zentimeter groß oder riesengroß. Dies ist sehr machtvoll, da Ängste gewohnt sind (wie Drachen), dass man vor ihnen davonläuft. Visualisieren Sie also, wie Sie auf dieses Gebilde zugehen und dann gehen Sie einfach da hinein und hindurch wie durch einen Wasserfall. Sie erkennen dabei oder machen sich klar, dass dies nur ein Gebilde des Bewusstseins ist, so wie ein Hologramm, wie ein Bild, und hier können Sie einfach hineingehen.

8) Fühlen und zerstören
Wenn Sie drin sind, dann fühlen Sie die Angst vielleicht noch mal etwas stärker, das müssen Sie in Kauf nehmen, aber entscheiden Sie nun noch einmal mit aller Entschiedenheit, dies jetzt zu zerstören und aufzulösen. Zerschlagen, sprengen, zerbröseln, verbrennen, verdampfen Sie es, zerstören Sie es auf welche Weise auch immer, und haben Sie Spaß daran. Es hat Sie lang genug gequält. Nutzen Sie auch ihr Hilfsmittel oder erschaffen Sie sich alle Waffen, die Sie brauchen, wie vielleicht einen Flammenwerfer, um es abzufackeln. Je entschlossener, umso besser. Machen Sie weiter, bis nur noch Reste zu sehen sind.
Es ist hilfreich bei diesem Kampf zu erkennen, dass dieses Gebilde *nur in ihrem Bewusstsein* existiert, also von ihnen erschaffen wurde, Sie der Schöpfer sind, und Sie daher es jederzeit wieder zerstören können, dass es nur von *ihrer* Energie existiert.

9) Weitergehen auf neues Level, neue Ebene
Löst es sich auf oder zerbröselt es, sind also nur noch Reste zu sehen, dann aber erst dann gehen Sie einfach weiter. Kümmern Sie sich bitte nicht mehr um die Reste oder den Abfall, gehen einfach im mentalen Raum vorwärts. Üblicherweise sehen Sie nun einen Weg, ein Tor, durch das Sie bitte hindurchgehen oder einfach eine neue Ebene, die Sie nun betreten. Schauen Sie, wie das Wetter ist. Ist es gut, haben Sie es geschafft, wenn schlecht, ist noch ein weiterer Aspekt aufzulösen. Gewöhnen Sie sich energetisch an den neuen Level, fühlen Sie die Energie. Eventuell ist da ein See oder Fluss, in dem Sie sich vom Kampf reinigen sollten.

10) Geschenk annehmen
Haben Sie sich an dieses neue Land, die neue Ebene gewöhnt, so folgen Sie hier bitte ihrem Herzen mit der Vorgabe, ihr Geschenk zu finden. Ängste und Probleme sind nämlich in einem Aspekt einfach nur Hüter der Schwelle, die ihre Schätze bewachen und sie erst freigeben, wenn Sie stark genug geworden sind, die Ängste zu besiegen, und wie bei heutigen Videospielen bekommen Sie etwas, wenn Sie das Problem gelöst oder das Hindernis überwunden haben, oder so wie traditionell im Märchen der Held dann die Prinzessin, das halbe Königreich oder ein Topf Gold bekommt. Gehen Sie also durch die mentale Landschaft und halten Sie Ausschau, ob Sie etwas finden, ob ihnen etwas angeboten wird (zum Beispiel einen Thron besteigen) oder was ihnen ihr Gefühl sagt zu tun. Auch könnte es eine Energie sein, die Sie bekommen, oder über ein Symbol oder symbolische Handlung ein Talent, eine Fähigkeit, eine Gabe. Meist können Sie dies auch gleich anwenden. Genießen Sie es, und selbst wenn Sie kein konkretes Geschenk finden sollten (was aber immer da ist), so haben Sie in jedem Fall ihre Angst überwunden und aufgelöst. Das ist doch auch etwas wert.

11) Angst skalieren 1-10 Punkte falls größer wie 1 dann noch mal bei 0) anfangen

Hinweise zur Fehlerhebung:
Bislang konnten wir damit die meisten Ängste auflösen, solange nur die Anweisungen genau befolgt wurden. In Fällen, wo es nicht klappte, lag einer der folgenden, gängigen Fehler zugrunde, die wir deshalb auflisten, damit Sie diese vermeiden können.

a) Die Angst wird nicht klar genug gefühlt oder projiziert
Grundlage des Verfahrens ist es, die Angst deutlich in sich und dann im Körper zu fühlen Dies ist wichtig, um sie dann überhaupt projizieren zu können. Wenn die Projektion erfolgt ist, und das Gefühl ist dann noch zu schwach, so können Sie nochmals die Anweisung geben, dass alle ähnlichen oder damit zusammenhängenden Gefühle mit hinein projiziert werden.

b) Die Angst wird nicht klar genug außen wahrgenommen
Voraussetzung ist ferner, dass sie im mentalen Raum vor uns konkret definiert wird, das heißt ihre Form und Farbe muss klar erkannt werden. Darum müssen die drei Fragen bei Punkt 4 unbedingt gefragt werden und der Klient muss auch genau darauf antworten, also die Form und ihre Grenzen im Raum klar wahrnehmen. Die Angst muss zum konkreten Objekt werden.

c) Der Klient oder Sie kommen nicht in die Form hinein
Das müssen Sie aber. Die Angst kann nun sehr trickreich sein, plötzlich verschwinden oder ganz klein werden, dass Sie denken, das lohnt sich nun nicht mehr, sie ist ja schon weg. Nein, das ist sie nicht, bevor sie nicht *von innen* aufgelöst wurde. Das ist ganz wichtig. Falls also beispielsweise die Form ganz klein wird, nur wenige Zentimeter groß, dann machen Sie sich auch klein und gehen trotzdem hinein.
Ein anderes übliches Problem ist, dass die Form zu hart ist und sie nicht hineinkommen. Dann stellen Sie sich eben vor, mit der Kraft ihres Geistes, dass es nur eine Luftspiegelung, ein holographisches Bild oder eine Fata Morgana ist, und gehen dann hinein. Es ist in ihrem Bewusstsein !!

d) Die Form lässt sich nicht auflösen
In solchem Fall stärken Sie erst einmal den Willen und die Entschlossenheit, denn der Wille entscheidet alles, die Bilder sind nur seine Aktionsform. Ferner können Sie hier all ihre Phantasie in die Schlacht werfen und sich alle möglichen Waffen oder Hilfsmittel ausdenken, wie einen großen Staubsauger, der Nebel absaugt oder einen Flammenwerfer, der Schleim verbrennt, oder Dynamit zum Sprengen von harten Sachen, oder was auch immer. Dies geht noch während des Kampfes. Schließlich können Sie auch zusätzliche Hilfe des Himmels anfordern. Als wir dies kürzlich bei einer Klientin machten, die sehr willensschwach war, sah Sie einen Engel, der mit seinem Schwert die Form zerstören half. Sie müssen eigentlich nur wollen, alles andere geht fast von selber.

e) Das Geschenk lässt sich nicht finden
Schauen Sie erst einmal, ob Sie oder der Klient durch das Tor gegangen oder auf einem Weg in eine neue Ebene gelangt sind. Manchmal scheint plötzlich alles nur dunkel zu sein und viele brechen dann ab. Dies ist ein großer Fehler. Es ist nur deshalb dunkel, weil das Geschenk so groß ist, dass man es nicht gleich fassen kann. Gehen Sie einfach immer weiter durch das Dunkel mit der festen Absicht, ihr Geschenk zu finden, und es lichtet sich dann. Falls Sie aber dort sind, jedoch nichts Konkretes finden, so erleben Sie erst einmal die Landschaft und eventuell die Menschen dort und gewöhnen Sie sich an die Energie. Dann fragen Sie ihr Herz, was habe ich hier Lust zu tun ? Oder wohin soll ich gehen ? Oft werden Sie einen langen Weg geführt, bis Sie zu einem Tempel, einem Schloss, einem Haus kommen, wo etwas Wichtiges auf Sie wartet. Fragen Sie einfach immer wieder, auch die Menschen, die dort auftauchen, was soll ich hier tun oder was wollt ihr von mir, was kann ich mit euch machen, was könnt ihr mir zeigen, und Sie werden geführt werden.